

ДС 163 (10,5 Детсад ДИЕТ)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 133               | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 465,7           | кКал-174.33, Белки-5.26, Жиры-4.48, Угл-27.25                               |
| 30                | Батон нарезной                                             | 4,04            | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3                                      |
| 200               | Чай с сахаром                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| Итого за Завтрак1 |                                                            |                 | кКал-285.34, Белки-7.66, Жиры-4.78, Угл-50.53                               |
| <b>Завтрак2</b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 100               | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 476,01          | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| Итого за Завтрак2 |                                                            |                 | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| <b>Обед</b>       |                                                            |                 |                                                                             |
| 40                | Салат из белокочанной капусты с морковью                   | 2,1             | кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66                                 |
| 180               | Суп-лапша                                                  | 66,92           | кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46                               |
| 70                | Рыба запеченная с овощами                                  | 591,43          | кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13                                 |
| 130               | Картофельное пюре                                          | 138,55          | кКал-131.39, Белки-3.34, Жиры-3.47, Угл-21.66                               |
| 200               | Чай с сахаром                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 20                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,9             | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                        |
| 20                | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,01          | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2                                       |
| Итого за Обед     |                                                            |                 | кКал-505.43, Белки-17.36, Жиры-15.59, Угл-72.09                             |
| <b>Полдник</b>    |                                                            |                 |                                                                             |
| 150               | Плов из мяса птицы                                         | 130,08          | кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66                             |
| 200               | Чай с сахаром                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 20                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,9             | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                        |
| Итого за Полдник  |                                                            |                 | кКал-401.65, Белки-13.99, Жиры-14.64, Угл-51.64                             |
| Итого за день     |                                                            |                 | кКал-1 270.42, Белки-42.21, Жиры-38.21, Угл-183.36                          |



ДС 163 (Безмолоч 3-7 ДИЕТ)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                             | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                                |                 |                                                                             |
| 30                       | Батон нарезной                                                 | 4,04            | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3                                      |
| 200                      | Чай с сахаром                                                  | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 134                      | Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 175,17          | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56                                |
| Итого за Завтрак1        |                                                                |                 | кКал-247.07, Белки-6.5, Жиры-5.37, Угл-41.84                                |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                |                 |                                                                             |
| 200                      | Компот из свежих плодов                                        | 294,11          | кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27                                |
| Итого за Завтрак2        |                                                                |                 | кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27                                |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                                |                 |                                                                             |
| 180                      | Суп-лапша                                                      | 66,92           | кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46                               |
| 200                      | Чай с сахаром                                                  | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 50                       | Салат из белокочанной капусты с морковью                       | 2,1             | кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83                                 |
| 40                       | Рыба припущенная (филе минтая)                                 | 588,09          | кКал-77.91, Белки-7.87, Жиры-5.03, Угл-0.24                                 |
| 130                      | Картофельное пюре с растительным маслом                        | 138,11          | кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13                               |
| 25                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания     | 420,09          | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                      |
| 25                       | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                      | 421,06          | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5                                       |
| Итого за Обед            |                                                                |                 | кКал-518.57, Белки-17.66, Жиры-17.04, Угл-71.89                             |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                                |                 |                                                                             |
| 150                      | Плов из мяса птицы                                             | 130,08          | кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66                             |
| 200                      | Чай с сахаром                                                  | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 25                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания     | 420,09          | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                      |
| 115                      | Яблоко                                                         | 38,6            | кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06                                |
| Итого за Полдник у.      |                                                                |                 | кКал-500.67, Белки-14.85, Жиры-15.15, Угл-74.45                             |
| Итого за день            |                                                                |                 | кКал-1 321.44, Белки-39.17, Жиры-37.72, Угл-201.45                          |



ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 30                       | Батон нарезной                                             | 4,04            | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3                                      |
| 200                      | Чай с сахаром                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 170                      | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 465,81          | кКал-233.72, Белки-6.78, Жиры-5.89, Угл-37.14                               |
| Итого за Завтрак1        |                                                            |                 | кКал-344.73, Белки-9.18, Жиры-6.19, Угл-60.42                               |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 100                      | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 476,01          | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| 20                       | Батон нарезной                                             | 4,14            | кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2                                      |
| Итого за Завтрак2        |                                                            |                 | кКал-126, Белки-4.8, Жиры-3.4, Угл-19.3                                     |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                            |                 |                                                                             |
| 180                      | Суп-лапша                                                  | 66,92           | кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46                               |
| 70                       | Рыба запеченная с овощами                                  | 591,43          | кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13                                 |
| 200                      | Чай с сахаром                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 50                       | Салат из белокочанной капусты с морковью                   | 2,1             | кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83                                 |
| 25                       | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,06          | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5                                       |
| 150                      | Картофельное пюре*                                         | 138,63          | кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38                                     |
| 30                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,1             | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5                                      |
| Итого за Обед            |                                                            |                 | кКал-639.37, Белки-19.3, Жиры-18.17, Угл-97.4                               |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 150                      | Плов из мяса птицы                                         | 130,08          | кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66                             |
| 200                      | Чай с сахаром                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 25                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09          | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                      |
| Итого за Полдник у.      |                                                            |                 | кКал-414.65, Белки-14.39, Жиры-14.69, Угл-54.39                             |
| Итого за день            |                                                            |                 | кКал-1 524.75, Белки-47.67, Жиры-42.45, Угл-231.51                          |



ДС 163 (Детсад1,5-3 ДИЕТ-192)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 133                      | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 465,7           | кКал-174.33, Белки-5.26, Жиры-4.48, Угл-27.25                               |
| 30                       | Батон нарезной                                             | 4,04            | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3                                      |
| 10                       | Сыр (порциями)                                             | 27,01           | кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66                                              |
| 180                      | Чай с сахаром                                              | 282,13          | кКал-25.14, Угл-6.29                                                        |
| Итого за Завтрак1        |                                                            |                 | кКал-306.47, Белки-10.29, Жиры-7.44, Угл-48.84                              |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 100                      | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 476,01          | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| Итого за Завтрак2        |                                                            |                 | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                            |                 |                                                                             |
| 40                       | Салат из белокочанной капусты с морковью                   | 2,1             | кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66                                 |
| 180                      | Суп-лапша                                                  | 66,92           | кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46                               |
| 20                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,9             | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                        |
| 20                       | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,01          | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2                                       |
| 60                       | Рыба запеченная с овощами                                  | 591,44          | кКал-81.16, Белки-6.41, Жиры-4.94, Угл-2.68                                 |
| 120                      | Картофельное пюре                                          | 138,57          | кКал-119.49, Белки-3.08, Жиры-3, Угл-20.01                                  |
| 180                      | Чай с сахаром                                              | 282,13          | кКал-25.14, Угл-6.29                                                        |
| Итого за Обед            |                                                            |                 | кКал-466.13, Белки-16.03, Жиры-14.3, Угл-68.3                               |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 130                      | Плов из мяса птицы                                         | 132,02          | кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58                             |
| 180                      | Чай с сахаром                                              | 282,13          | кКал-25.14, Угл-6.29                                                        |
| 20                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,9             | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                        |
| Итого за Полдник у.      |                                                            |                 | кКал-344.42, Белки-12.02, Жиры-12.51, Угл-45.87                             |
| Итого за день            |                                                            |                 | кКал-1 195.02, Белки-41.54, Жиры-37.45, Угл-172.11                          |

